【１２月】スタジオ ルーナ Studio Luna レッスンスケジュール【１２月】

予約・問合 ☎0475-73-3541　メール info@studio-luna.com

ルーナ開催クラス　運動量少なめ　スタジオルーナ

月	火	水	木	金	土	日
（開催日ご注意下さい） １２/７、１２/２８ 10:30～11:45 「ピラティスエクササイズ」 弓削 理恵子 ★月曜ピラティスはポール使用 （レンタル10名まで） ※木曜夜開講※ 「ミラクル☆ヨガ」 平野 由加理  12/8（火） バランスボール 一般・シニアコース ★ボールはこちらで ご用意します （15名まで・要予約）	（開催日ご注意下さい） １２/８ 10:30～11:45 「バランスボール」 ボール貸出【15名】まで 栗山 ともみ １２/２２ 10:30～11:45 「季節に寄り添う 中医養生ヨガ」 岩崎 寿乃 （シニアコース） １２/８ 12:00～12:50 （50分） 「バランスボール/シニア」 ボール貸出【15名】まで 栗山 ともみ １２/２２ 12:00～13:15 「季節に寄り添う 中医養生ヨガ」 岩崎 寿乃 （夜間クラス） １２/２２ 19:15～20:30 「陰陽バランスヨガ」 岩崎 寿乃	定休日	【※12/24、12/31 休み】 10:30～11:45 「ヴィンヤサクラス」 市東 恵美 【※12/24、12/31 休み】 （シニアコース） 12:00～13:15 「リラックスヨガ」 市東 恵美 【※12/31 休み】 13:30～14:45 「ピラティスエクササイズ」 弓削 理恵子 （夜間クラス） １２/１７ 19:15～20:30 「ミラクル☆ヨガ」 平野 由加理 お子様同伴対応は 一時休止させていただきます マタニティヨガはお問合せ下さい ★混雑緩和のため★ 通常クラス定員約14名（予約制・調整あり） 火・木・金 午後「シニアコース優先」 とさせていただきますが、シニアクラスは空きの範囲で一般コースの方もご案内いたします。受付にお申し出下さい。 マスクは無理のないようにご判断下さい。 衛生のためマイマット持参をおすすめしております。 （マスク55円、レンタルマット220円 受付にございます）	10:30～11:45 「季節に寄り添う 中医養生ヨガ」 岩崎 寿乃 （シニアコース） 12:00～13:15 「季節に寄り添う 中医養生ヨガ」 岩崎 寿乃 ★（開催日問合せ） 16:15～／17:15～ 「こども＊フランセ」 キンダー／エレメンタリー 幼年ビギナー向クラス （バレエ・入会別途） 問合せ（山本 花琳） TEL 070-1483-0070 19:00～20:30 雪バレエスクール ジュニア～大人クラス （バレエ・入会別途） 問合せ (ユキバレエスクール) TEL 090-9012-1561	10:30～12:30 キッズ空手（入会別途） 体験・問合せ(山岸) TEL 080-3453-3398 ◎生徒募集◎ 第２・第４ 土曜日（午後） （他、ご相談） 『ボイストレーニングと 歌い方教室』 個人・少人数グループ指導 ・発声、歌唱法（全ジャンル） ・コーラス団員の技術サポート ・趣味のうた ・その他自由に応相談 ♪初心者歓迎♪ 体験・問合せ (えご さおり) TEL 090-4001-0662 ★おすすめ★ ネットでかんたん 予約カレンダー	１２/２０ 10:30～11:45 「朝のリラックス ＆リフレッシュヨガ」 岩崎 寿乃 １２/２７ 10:30～11:45 「ピラティスエクササイズ」 弓削 理恵子 ★（開催日問合せ） 16:00～17:15 「こども＊フランセ」 エレメンタリー 幼年ビギナー向クラス （バレエ・入会別途） 問合せ（山本 花琳） TEL 070-1483-0070

年末年始休業
12/29(火)～1/3(日)

ネット予約
→ 12時間前まで
電話・メール・予約カード
→ 前営業日まで
当日予約なし
→ 空きがあれば先着順で
（満席クラスは受付不可）
※キャンセルはお知らせ下さい

12月度の予約受付
11/24(火)より
【通常クラス定員 14 名※】
※クラスの状況により調整いたします
◎複数予約は会費の前納が必要です
（ビジター会員様、会費納入前のご予約は１回１ﾚｯｽﾝのみ）

※不定期クラスの開講日・休講日・開始時刻にご注意ください　※スケジュールは変更することがございます
※空きコマはレンタルスペースとしてもご利用いただけます（要予約・応相談）